

研究論文 (Articles)

一時的気分尺度 (TMS) の妥当性

徳 田 完 二

(立命館大学大学院応用人間科学研究科)

The Validity of Temporary Mood Scale

TOKUDA Kanji

(Graduate School of Science for Human Services, Ritsumeikan University)

The purpose of this paper is to clarify the validity of the Temporary Mood Scale (TMS). The TMS was devised to measure continually changing moods. It measures six types of moods, i.e., tension, depression, anger, confusion, fatigue, and vigor. The subjects of this investigation were two groups of university students. Eighty-four students (reading task group) were instructed to perform a reading task, i.e., the task of reading some sentences about the regulation of contribution and editing in a bulletin for 90 seconds. Seventy-three students (IBT group) were instructed to perform the Imagery Breathing Technique (IBT), a kind of relaxation technique, for 90 seconds. Each subject in these groups was requested to answer the TMS before and after their reading task or IBT. The data of two groups were analyzed by ANOVA. The results were as follows. (1) There were no differences in mood state between the two groups before the reading task or IBT. (2) All kinds of moods were improved through IBT, but none of moods were improved through the reading task. The reading task even made some moods worse. These results show that TMS can measure change of moods sensitively and has sufficient validity.

Key Words : Temporary Mood Scale, validity, change of moods, relaxation technique, imagery breathing technique

キーワード : 一時的気分尺度, 妥当性, 気分変化, リラクゼーション技法, イメージ呼吸法

I 問題と目的

Gendlin (1961: 村瀬 訳, 1966) の言うように, われわれの心理的体験は刻々と変化する流れとしてとらえることができる。このような感情状態の変化を的確にとらえられる質問紙があれば, 研究を行う上で有益と思われる。

感情状態を測定する質問紙はこれまでも多

数考案されている。しかしわが国では, 寺崎・岸本・古賀 (1992) が指摘するように, 多様な感情状態を測定する尺度の開発が欧米に比して遅れており, 流布している尺度の多くは特定の感情状態のみを測定するものである (たとえば, 不安を測定する MAS や STAI, 抑鬱を測定する SDS)。

とは言え, 複数の感情状態を測定する尺度の開発もいくつか試みられている。福井 (1997) は,

認知行動療法的観点からの理論的要請により、抑鬱と不安を弁別できる質問紙、DAMS (Depression and Anxiety Mood Scale) を考案した。しかしこれも、抑鬱、不安、肯定的気分という3種類の感情状態を測定できるとどまっている。また、小川・門地・菊谷・鈴木(2000)は、感情研究の実験などにおいて感情負荷刺激に対する反応の指標として使え、かつ、項目数が少ないため被験者にあまり負担をかけない質問紙として「一般感情尺度」を作成した。しかし、多様な感情を包括的・抽象的にとらえるのが目的であるこの尺度は、さまざまな感情状態をあらわす項目が3因子(肯定的感情、否定的感情、安静状態)にまとめられているため、感情状態を個別的・具体的に測定することができない。また、白澤・石田・箱田・原口(1999)が開発した気分チェックリスト、JUMACL(日本語版UWIST)は、覚醒度の測定という観点から考案され、また「緊張覚醒」「エネルギー覚醒」の2因子で気分を測定するものであるため、多様な感情状態の測定には適さない。これに対し、寺崎ら(1992)の作成した「多面的感情状態尺度」は、8種類の感情状態を個別的・具体的に測定するようになっている。しかし、この尺度は以下のような問題点を含んでおり、改善すべき点が多い。まず、臨床的に重要度の高い感情状態である不安と抑鬱が弁別されず、一つの因子になっている。また、8つの因子の中には他の多くの因子とは次元の異なるものが含まれている。具体的には、特定の他者を指向する「親和」、何らかの刺激に対して瞬間的に起こるものであるため持続性が乏しい「驚愕」、感情状態というよりもむしろ注意に関わる「集中」である。さらに、因子負荷量0.30という比較的低い値を基準に項目選定をしているため、いくつかの尺度には必ずしも因子名に適合しない項目も含まれている。

こうした中であって、日本語版POMS(Profile

of Mood Scale)およびその短縮版は、「抑鬱」「活気」「怒り—敵意」「疲労」「緊張—不安」「混乱」という6種類の気分を測定することができ、多様な感情状態を測定するタイプの質問紙としては現在もっとも有用性が高いものと思われる。横山・荒記(1994)によれば、POMSはもともと、気分状態の変化から心理療法や薬物療法の治療効果を調べようとして開発された質問紙である。また、POMSで測定される6種類の気分は健常者と精神科外来患者をサンプルとしたデータの因子分析から抽出されたものであり、平均値からのずれの程度を診断の目安にすることができるという点で臨床的有用性が高い。さらに、この質問紙には日本語版以外にもいくつか翻訳版があり、治療効果の測定のみならず、「スポーツ心理学・医学、気分、感情および情動の性質と相互関係、感情測定の方法論、気分、記憶および認知、健康心理学、心血管疾患とその治療、がん研究、意思・態度の調査、自己評価と相互認識、および雇用決定」などの研究で広範囲に利用されている(横山他, 1994)。

では、POMSは刻々と変化する感情状態を測定する(つまり、比較的短期間の間に反復的に測定する)という目的で使用できるかと言えば、必ずしもそうではない。1つ目の理由は、項目数が65と比較的多く、反復実施には向かないということである(ただし短縮版は30項目で、この点が修正されている)。2つ目の理由は、感情状態を測定する大多数の質問紙と同様に、一定期間(POMSでは「過去1週間」)を振り返って評定するようになっていることである。ちなみに、感情状態の評定方法における数少ない例外は日本版STAIとJUMACLである。日本語版STAIは状態不安と特性不安を測定する尺度であり、状態不安については「今現在」の気持ちを評定するようになっている。また、JUMACLは「現在の気分や感情」について回答するようになっている。3つ目の理由は、項

目の中に「今現在」（今の瞬間）について評定するのにふさわしくない表現が含まれていることである（たとえば「めいわくをかけられて困る」「すぐかっとなる」など）。

以上の点をふまえると、反復実施によって短期的な気分変化を測定するのに適した質問紙は次の条件をそなえている必要があると考えられる。すなわち、①「今現在」の気分を評定する形式と項目内容が備わっており、②多様な気分を測定でき、③項目数が最小限に抑えられている、という条件である。項目数を最小限にすることが望ましいのは、被験者の負担を軽くするためばかりではなく、項目数が多い場合、それらに回答すること自体が気分に影響を与える可能性があるためでもある。徳田（2007）は、上記の条件に合致する質問紙としてTMS（Temporary Mood Scale、一時的気分尺度）を作成した。この質問紙は、内的整合性、再検査信頼性があることは確認されているが（徳田、2007、2010）、妥当性の検討がまだなされていない。本研究のねらいは、状況に応じて刻々と移り変わる感情状態を「今現在」において客観的に測定でき、また、臨床的にも有用性の高い尺度と考えられるTMSの基準関連妥当性を検討し、TMSが使用に耐えるものであるかどうかを確認することである。

ところで、「今現在」の感情状態を反復的に測定する必要があるのはたとえば次のような場合である。斉藤（2005）は、徳田（2000、2001）が考案したリラクセーション技法の一種、イメ

ージ呼吸法（イメージ呼吸収納法と呼ばれることもある）の直前と直後にDAMSを反復実施し、この技法によって気分がどのように変化するかを検討している（反復実施の間隔は約2分）。このような研究は比較的長期的な治療効果の研究とは別の意義を有しており、そのような用途に使用可能な尺度を整備することには十分な価値がある。

Ⅱ TMSの概要

TMSは、POMSの項目を参考にして作成された質問紙で、POMSと同様の「緊張」「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」という6つの下位尺度から成り、各下位尺度は3項目ずつである（表1）。教示は、POMSとは異なり、「今現在の気分について」問う形式になっている。回答形式は「非常にあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの5件法で、各項目には得点が高いほどそれぞれの気分が強くなるよう1～5点を与え、3項目の合計が尺度得点（以下、単に「得点」という）とされる。

Ⅲ TMSの妥当性の検討

1. 被験者

本研究の調査は、心理学系科目の受講生（3年生以上の大学生）を対象とし、ストレスマネジメントなどをテーマとした授業の中で授業内容と関連づけながら集団法にて行った。データ

表1 TMSの尺度と項目

下位尺度	項 目	下位尺度	項 目	下位尺度	項 目
緊張	気が張りつめている そわそわしている 気が高ぶっている	抑鬱	希望がもてない感じだ 孤独でさびしい 暗い気持ちだ	怒り	ふきげんだ 腹が立つ むしゃくしゃする
混乱	やる気が起きない 集中できない 頭がよく働かない	疲労	疲れている へとへとだ だるい	活気	生き生きしている 陽気な気分だ 活力に満ちている

の提供は強制ではなく任意かつ匿名であることをあらかじめ伝えておいた。

2. 方法

TMSの妥当性を検討するため、イメージ呼吸法というリラクセーション技法を行う群（以下、呼吸法群という）と、読み課題（文章を読む課題）を行う群（以下、読み課題群という）を設定し、それぞれの群においてイメージ呼吸法あるいは読み課題の前後にTSMに回答させ、その得点変化を両群で比較した。イメージ呼吸法と読み課題の実施時間は90秒であった。このような時間にしたのは、集団法でイメージ呼吸法を行う場合、経験的に1～2分程度が適当と考えられるからである。

イメージ呼吸法とは、「おいしい空気を吸えそうな場所を自由に思い浮かべながらゆっくり呼吸をする」というものである（徳田, 2000, 2001）。このリラクセーション技法は、不快な気分を軽減させ、快適な気分を増大させることがすでに明らかにされているので（斉藤, 2005；徳田, 2008）、TMSがこの技法による気分変化を敏感にとらえられるならば、刻々と変化する気分の測定に適していると考えられる。読み課題とは、ある紀要（『立命館大学人間科学研究』）の「投稿・編集規定」をコピーしたもの（A4版1ページ）を黙読させるものである。その内容は、「年号は、原則として西暦で記述する。ただし、元号の記載が必要な場合は、1937（昭和12）年のように（ ）内に併記する」など、きわめて事務的なもので、気分には好ましい影響を与える可能性はほとんどないと考えられる。このような点から、イメージ呼吸法の比較対象とした。

呼吸法群は2008年度を受講生73名（男子23名、女子50名）で、年齢は20～29歳（平均20.7歳、標準偏差1.31）であった。イメージ呼吸法は次のような教示を与えて行った。「姿勢を楽にし

てください。さしつかえなければ目を閉じてください。そうして、気持ちよく息ができそうな場所を思い浮かべてください。どんな場所が浮かぶでしょうか。海でも山でも部屋の中でもどこでもかまいませんし、実際にある場所でも想像上の場所でもかまいません。好きな場所を思い浮かべてください。どこか浮かんできたら、いまその場所にいるつもりになって、気持ちのいい空気をからだいっぱい吸うようにゆったり呼吸をしてみてください」。また、稀にはよくない方向への気分変化が起こり得るというリスクについても説明し、気乗りがしなければ参加しなくてよいこと、また、途中で不快な気分が生じればいつでも中止してよいことも伝えた。本研究では90秒間行うことをあらかじめ告げた上で実施した。

読み課題群は2010年度を受講生84名（男子35名、女子49名）で、年齢は20～24歳（平均20.6歳、標準偏差0.97）であった。読み課題も90秒間行うことをあらかじめ伝えた。

3. 結果

イメージ呼吸法、読み課題がTSM得点に及ぼす影響を検討するために、被験者間・被験者内混合計画による2要因分散分析（群×実施前後）を行った。その結果を表2に示す。表2に示されているように、すべての下位尺度について交互作用が見られた。それぞれの気分について単純主効果の検定を行った結果を表3に示す。表3に示されているように、イメージ呼吸法や読み課題を行う前の時点で群間に有意差のある下位尺度がなかったことから、両群の被験者は、全体的に言えば、その時点においてはほぼ同様の気分状態にあったと考えられる。しかしながら、呼吸法群と読み課題群ではいずれの下位尺度においてもその後の変化に違いが見られた。すなわち、呼吸法群では、すべての下位尺度において気分の改善を示す結果が見られた

（ポジティブな意味合いを持つ「活気」の得点が上昇し、ネガティブな意味合いを持つそれ以外の下位尺度得点が低下した）。そして、イメージ呼吸法や読み課題を終えた時点で両群には有意差が見られ、呼吸群の方がすべての気分においてよい気分状態にあることが示す結果が得られた。また、読み課題群では、「緊張」「抑鬱」において課題前後の変化は見られないが、「怒り」「混乱」「疲労」「活気」においてはよくない

い方向に気分変化が起こったことを示す結果が得られた。

以上の結果は、TSMが、イメージ呼吸法のもたらす全般的な気分改善効果、あるいは読み課題のもたらすよくない方向への気分変化を敏感に捉えていることを意味している。このことから、TSMの妥当性が示されたと考えられる。

表2 イメージ呼吸法、読み課題実施前後のTSMの平均と標準偏差および分散分析の結果

気分	群	実施前	実施後	群の主効果	実施前後の主効果	交互作用
緊張	呼吸法群	7.0 (2.78)	5.7 (2.40)	$F(1)=1.63$ ns	$F(1)=9.83$ **	$F(1,1)=23.11$ **
	読み課題群	6.7 (2.35)	7.0 (2.48)			
抑鬱	呼吸法群	7.6 (2.82)	6.6 (2.90)	$F(1)=2.15$ ns	$F(1)=12.96$ **	$F(1,1)=16.20$ **
	読み課題群	7.7 (2.88)	7.8 (2.93)			
怒り	呼吸法群	6.5 (2.78)	5.5 (2.40)	$F(1)=1.26$ ns	$F(1)=2.79$ +	$F(1,1)=21.88$ **
	読み課題群	6.2 (2.83)	6.7 (3.17)			
混乱	呼吸法群	10.0 (2.59)	8.5 (2.66)	$F(1)=8.85$ **	$F(1)=2.55$ ns	$F(1,1)=23.99$ **
	読み課題群	10.0 (2.64)	10.8 (3.14)			
疲労	呼吸法群	11.2 (2.86)	9.4 (3.11)	$F(1)=0.85$ ns	$F(1)=20.51$ **	$F(1,1)=48.92$ **
	読み課題群	10.5 (2.55)	10.9 (2.68)			
活気	呼吸法群	7.2 (2.36)	7.7 (2.28)	$F(1)=7.29$ **	$F(1)=2.84$ +	$F(1,1)=28.38$ **
	読み課題群	7.1 (2.34)	6.0 (2.20)			

+ $p<.10$ * $p<.05$ ** $p<.01$ 読み課題群は $N=84$ 、呼吸法群は $N=73$ 。

実施前、実施後とは、イメージ呼吸法や読み課題の実施前、実施後のこと。

実施前、実施後の欄の数値は平均（カッコ内は標準偏差）。

表3 イメージ呼吸法、読み課題による気分変化の分散分析における単純主効果の検定

気分	有意な単純主効果
緊張	呼吸法群：実施前＞実施後 ($F(1)=31.54$ **)
	実施後：読み課題群＞呼吸法群 ($F(1)=10.19$ **)
抑鬱	呼吸法群：実施前＞実施後 ($F(1)=29.08$ **)
	実施後：読み課題群＞呼吸法群 ($F(1)=6.66$ *)
怒り	呼吸法群：実施前＞実施後 ($F(1)=20.14$ **)
	読み課題群：実施前＜実施後 ($F(1)=4.53$ *)
混乱	実施後：読み課題群＞呼吸法群 ($F(1)=7.51$ **)
	読み課題群：実施前＜実施後 ($F(1)=5.45$ *)
疲労	呼吸法群：実施前＞実施後 ($F(1)=21.09$ **)
	実施後：読み課題群＞呼吸法群 ($F(1)=22.71$ **)
活気	読み課題群：実施前＜実施後 ($F(1)=3.04$ +)
	呼吸法群：実施前＞実施後 ($F(1)=66.40$ **)
	実施後：読み課題群＞呼吸法群 ($F(1)=10.00$ **)
	読み課題群：実施前＞実施後 ($F(1)=24.58$ **)
	呼吸法群：実施前＜実施後 ($F(1)=6.64$ *)
	実施後：読み課題群＜呼吸法群 ($F(1)=23.30$ **)

+ $p<.10$ * $p<.05$ ** $p<.01$ 単純主効果の検定では水準別誤差項を用いた。

実施前、実施後とは、イメージ呼吸法や読み課題の実施前、実施後のこと。

Ⅳ 考察

本研究によって、TSMには、内的整合性、再検査信頼性のみならず妥当性のあることが確かめられた。すなわち、TSMは気分変化を敏感にとらえ得る質問紙であると考えられる。TMSは、項目数が18項目と少ないため（POMS短縮版よりもさらに少ない）、被験者に与える負担と、気分を評定すること自体による気分変化を最小限にしながら、治療的技法の短期的効果や、何らかの心理的作業が気分を与える即時の影響などを調べるために反復実施ができるであろう。

なお、TMSは日本語版POMSの短縮版とは言えない。それは、①「過去1週間」の気分ではなく「今現在」の気分を評定するよう指示が変更されており、②POMSと完全に同じ項目は5項目のみで、他の13項目は表現に変更が加えられたり事実上新規に追加されたりしたものである、という理由による。

またTMSは、POMSのように、各尺度のT得点が何点以上（あるいは何点以下）の場合は臨床的に注意を要する、というような基準を作るのには適さないと思われる。一定の信頼性と妥当性があるとは言え、項目数が少ないために得点範囲が小さいからである（3～15点）。TMSの長所は診断的有用性にあるのではなく、短期的な気分変化をとらえるのに適している点にある。このように、POMSとTMSは密接な関係をもちながらも、それぞれの意義は異なっている。それゆえ、両者は目的に応じて使い分けるのが望ましいと思われる。

引用文献

- 福井至(1997) Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み. 行動療法研究, 23(2), 83-93.
- Gendlin, E. T. (1961) Experiencing : A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245. 村瀬孝雄(訳)(1966) 「体験過程と心理療法」. ナツメ社.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人(2000) 一般感情尺度の作成. 心理学研究, 71(3), 241-246.
- 小澤康司(2001) ストレスによる反応と対処法, 筋弛緩法と呼吸・瞑想法. 北海道臨床心理士会(編) 有珠山被災者支援活動報告書, 18-19.
- 斉藤恵里(2005) イメージ呼吸収納法の効果に関する研究～日常のフォーカシングの態度, 呼吸の仕方・イメージの浮かび方などとの関わりを中心に～. 北海道浅井学園大学大学院人間福祉学研究科修士論文.
- 白澤早苗・石田多由美・箱田裕司・原口雅浩(1999) 記憶検索に及ぼすエネルギー覚醒の効果. 基礎心理学研究, 17(2), 93-99.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人(1992) 多面的感情状態尺度の作成. 心理学研究, 62(6), 350-356.
- 徳田完二(2000) 呼吸に焦点をあてた心理療法的アプローチ. 心理臨床学研究, 18(2), 105-116.
- 徳田完二(2001) 「収納法」としての心理療法. 山中康裕(監修)「魂と心の知の探求」. 創元社.
- 徳田完二(2007) 筋弛緩法による気分変化. 立命館人間科学研究, 13, 1-7.
- 徳田完二(2008) イメージ呼吸法と筋弛緩法による気分変化——2つの技法の共通点と相違点——. 立命館人間科学研究, 16, 1-12.
- 徳田完二(2010) 筋弛緩法とイメージ呼吸法の特徴——2つの質問紙による比較——. 立命館人間科学研究, 20, 1-12.
- 横山和仁・荒記俊一(1994) 「日本語版POMS手引き」. 金子書房.

(2010. 8. 25 受稿) (2010. 11. 25 受理)